

Как преодолеть лень

*«Только тот одерживает настоящую победу,
Кто побеждает свою слабость, лень, нежелание переступить через нее!
Самая главная победа – это победа над собой, своими слабостями»*

1. Разделите одну большую задачу на более мелкие. Очень часто не удается сделать какое-либо дело, потому что поставленная задача слишком большая; предстоящая работа кажется утомительной и способной отнять много времени. Если же разделить главную задачу на несколько более мелких, то она уже не кажется столь сложной.

2. Соблюдайте режим работы и отдыха. В некоторых случаях лень обусловлена отсутствием необходимой для выполнения работы энергии, что является следствием усталости.

3. Поддерживайте собственную мотивацию. Иногда именно ее отсутствие становится причиной лени. Можно укрепить свою мотивацию с помощью специальных правил, формулирующих важность выполнения задания или скучной работы для достижения конечной цели.

4. Сохраняйте видение того, каким хотели быть и чего хотели добиться. Часто, размышляя над этим, яснее увидите цели, и желание достичь их станет сильнее, что будет побуждать к действию и поможет преодолеть лень.

5. Думайте о преимуществах, которые вы получите, если преодолеете свою лень и начнете действовать, и примите какие-то меры для устранения трудностей, вместо того, чтобы бояться встречи с препятствиями.

6. Думайте о последствиях своей лени. Что будет, если поддаться ей и не выполнить пусть рутинную, но необходимую работу? Если представить все неприятности, которые могут случиться из-за искушения провести некоторое время в полном расслаблении, то нарисованная воображением картина подтолкнет вас к действиям.

7. Решайте только одну задачу. Справиться с одним делом намного легче, чем сразу с несколькими.

8. Представьте себе возможные удачи. Воображение способно оказать очень сильное влияние на взгляды, привычки и действия. Представляйте, как

легко и быстро справляетесь с задачей, с каким энтузиазмом и энергией будете работать. Делайте это каждый раз перед тем, как приступить к работе.

9. Повторяйте свои специальные правила для преодоления лени.

Каждое утро и всегда, когда принимаетесь за какое-то дело. Скажите себе:

«Я могу достигнуть своей цели!»

«У меня много энергии для того, чтобы действовать и сделать все, что я задумал!»

«Действие делает меня сильнее!»

«Когда я за что-то берусь, всегда все довожу до конца!».

10. Каждую поставленную перед собой задачу рассматривайте как очередное упражнение, помогающее укрепить волю и противостоять лени.

Решение задачи прибавляет сил, решительности.

11. Избегайте промедлений и затягивания времени, ведь это одна из форм лени. Если есть что-то, что нужно сделать, то почему бы не сделать это прямо сейчас?

12. Учитесь у успешных людей. Общайтесь с ними и наблюдайте за тем, как они действуют. Наверняка сразу же обратите внимание на то, что у таких людей никогда не бывает времени на то, чтобы бездельничать. Именно поэтому они постоянно и добиваются успеха!